



Booklet

# STOP *STUNTING*

dengan MPASI



---

Perpustakaan Nasional: Katalog dalam Terbitan (KDT)  
Lulu Muhimatul Ifadah, Yuliasti Eka Purnamaningrum, Wafi Nur Muslihatun

# Stop Stunting dengan MPASI

Cetakan Pertama  
Yogyakarta: Penerbit POLTEK USAHA MANDIRI, 2020  
vi+50hlm; 14,8 x 21 cm  
ISBN: 978-623-93950-4-9  
1. Stop Stunting dengan MPASI      1. Judul

---

# Stop Stunting dengan MPASI

Desember, 2020

## Penulis:

Lulu Muhimatul Ifadah  
Yuliasti Eka Purnamaningrum  
Wafi Nur Muslihatun

## Diterbitkan oleh:

**POLTEK USAHA MANDIRI**

Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden Gamping Sleman D.I Yogyakarta  
Telp./Fax (0274) 617601

© 2020, Hak Cipta Dilindungi undang-undang,  
dilarang keras menterjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak  
sebagian atau seluruh isi buku tanpa ijin tertulis dari penerbit.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta.

## Lingkup Hak Cipta

### Pasal 2:

1. Hak Cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

### Sanksi pelanggaran pasal 72:

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksudkan dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima milyar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta sebagaimana diumumkan dalam ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Dipersembahkan untuk  
seluruh Ibu di Indonesia



# PENDAHULUAN

Bayi dan balita saat ini adalah sekilas gambaran masa depan bangsa Indonesia. Merekalah sumber daya manusia Indonesia yang perlu menjadi manusia sehat, yang kelak semestinya memiliki keterampilan untuk menghadapi persaingan di era global, mampu menjaga keamanan negara dan mendidik generasi penerusnya.

Saat ini, Indonesia merupakan salah satu negara dengan prevalensi *stunting* yang cukup tinggi dibandingkan dengan negara berpendapatan menengah lainnya. Angka *stunting* atau anak tumbuh pendek turun dari 37,2 persen pada Riskesdas 2013 menjadi 30,8 persen pada Riskesdas 2018. Persentase tersebut tetap termasuk angka yang tinggi, mengacu dari data WHO yang prevalensinya harus kurang dari 20 persen.

Booklet ini merupakan sumber informasi yang dirancang untuk mengetahui cara mencegah *stunting* dengan MPASI dan membekali orangtua agar dapat meningkatkan pemberian makanan pendamping ASI kepada anaknya secara optimal. Penulis berharap, booklet ini dapat menambah pengetahuan tentang peningkatkan kualitas tumbuh kembang anak dan membangkitkan kesadaran orangtua dalam memperbaiki nutrisi sang buah hati. Nutrisi yang optimal adalah investasi terbaik untuk anak, keluarga, dan masa depan bangsa kita.





# DAFTAR ISI

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>PENDAHULUAN</b> ..... | I   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....  | III |

## **A. STUNTING**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 1. Pengertian <i>stunting</i> ..... | 01 |
| 2. Penyebab <i>stunting</i> .....   | 02 |
| 3. Dampak <i>stunting</i> .....     | 02 |
| 4. Pencegahan <i>stunting</i> ..... | 03 |

## **B. MPASI**

|  |    |
|--|----|
| 1. Pengertian MPASI.....   | 08 |
| 2. Tanda bayi sudah siap menerima MPASI .....  | 09 |
| 3. Syarat pemberian MPASI .....  | 10 |
| 4. Pemberian MPASI pada anak usia 6 bulan .....                                      | 11 |
| 5. Pemberian MPASI pada anak usia 6-9 bulan .....                                    | 13 |
| 6. Pemberian MPASI pada anak usia 9-12 bulan .....                                   | 15 |
| 7. Pemberian MPASI pada anak usia 12-24 bulan .....                                  | 17 |
| 8. Hal yang perlu diketahui jika anak kurang<br>dari 24 bulan tidak diberi ASI ..... | 19 |
| 9. Apa yang perlu Ibu ketahui setelah balita berusia 6 bulan.....                    | 20 |
| 10. Prinsip dalam menyiapkan & menyimpan<br>MPASI dengan aman & higienis .....       | 21 |
| 11. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam pemberian MPASI .....                      | 22 |

## **B. MPASI**

|   |    |
|---|----|
| 12. Empat bintang yang perlu ada dalam pembuatan MPASI .....              | 23 |
| 13. Bahan makanan dan kandungan gizi .....                                | 25 |
| 14. Jenis-jenis minuman untuk anak usia 6-12 bulan .....                  | 27 |
| 15. Jenis-jenis minuman untuk anak usia 1-2 tahun .....                   | 28 |
| 16. Perbandingan MPASI buatan pabrik<br>dengan MPASI buatan sendiri ..... | 29 |
| 17. Contoh jadwal pemberian MPASI .....                                   | 30 |
| 18. Tips ketika anak sulit makan .....                                    | 31 |
| 19. Interaksi pemberian makan menurut WHO .....                           | 32 |
| 20. Contoh hidangan 6-8 bulan .....                                       | 33 |
| 21. Contoh hidangan 9-11 bulan .....                                      | 37 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> ..... | 39 |
|-----------------------------|----|



***STUNTING***





## **Apa itu *Stunting*?**

*Stunting* atau pendek merupakan kondisi gagal tumbuh pada bayi (0-11 bulan) dan anak balita (12-59 bulan) akibat dari kekurangan gizi kronis terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupan sehingga anak terlalu pendek untuk usianya.

## **Apa itu 1.000 hari pertama kehidupan?**

1.000 hari pertama kehidupan adalah 1.000 HPK adalah masa selama 270 hari (sembilan bulan) di dalam kandungan ditambah 730 hari (dua tahun) pertama kehidupan seorang anak.

## **Apa penyebab *Stunting*?**

Kurangnya asupan gizi yang optimal atau karena status kesehatan ibu hamil yang kurang, ketidakcukupan nutrisi bayi, dan infeksi.

## **Apa saja dampak *Stunting*?**

- Menurunnya kemampuan kognitif dan perkembangan fisik.
- Menurunnya kekebalan tubuh seseorang atau mudah sakit.
- Berkurangnya kapasitas kerja dan mengakibatkan kerugian ekonomi.
- Postur tubuh tak maksimal saat dewasa, dan resiko penyakit Degeneratif seperti diabetes ataupun stroke juga meningkat pada mereka yang *stunting*.

# PENCEGAHAN *STUNTING*

dengan cara berikut ini :

**1** Ibu hamil mendapat tablet tambah darah, minimal 90 tablet selama kehamilan.

**2** Pemberian makanan tambahan ibu hamil.

**3** Pemenuhan gizi.

**4** Persalinan dengan dokter atau bidan ahli.

**5** **IMD**  
(Inisiasi Menyusui Dini ).

**6** Berikan ASI eksklusif pada bayi hingga usia 6 bulan.

**7** Berikan Makanan Pendamping MPASI untuk bayi diatas 6 bulan hingga 2 tahun.

**8** Berikan imunisasi dasar lengkap dan vitamin A.

**9** Pantau pertumbuhan balita di posyandu terdekat.

**10** Lakukan perilaku hidup bersih dan sehat.



# CARA MENCEGAH *STUNTING*



Salah satunya dengan memberikan Makanan Pendamping ASI (MPASI) tepat waktu dan diberikan dengan cara yang benar

Perhatikan PERIODE EMAS anak, yaitu pemberian nutrisi pada 1.000 hari pertama kehidupan (HPK), dimulai sejak dalam kandungan 270 hari masa selama hamil sembilan bulan dan ditambah dengan 730 hari anak usia 0-2 tahun.



**MPASI**



## Apa itu MPASI?

MPASI atau Makanan Pendamping ASI adalah makanan tambahan yang diberikan pada bayi selain ASI. Selama periode pemberian MPASI, bayi secara perlahan-lahan belajar makan sampai terbiasa makan makanan keluarga.

# Tanda-Tanda Bayi Siap Menerima MPASI

- 1** Anak dapat duduk dengan leher tegak dan mengangkat kepalanya sendiri tanpa memerlukan bantuan. Atau anak duduk dengan baik sambil bersandar.
- 2** Anak menunjukkan ketertarikan terhadap makanan, misalnya mencoba meraih makanan yang ada di hadapannya.
- 3** Anak menjadi lebih lapar, dan tetap menunjukkan tanda lapar, seperti gelisah dan tidak tenang walaupun ibu sudah memberikan ASI secara rutin.



# Syarat Pemberian MPASI

1

## TEPAT WAKTU...

MPASI harus diberikan saat ASI eksklusif sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bayi.

2

## ADEKUAT...

Adekuat berarti MPASI memiliki kecukupan kandungan energi, protein, dan mikronutrien bayi sesuai usianya.

3

## AMAN...

Proses persiapan, pembuatan, dan penyimpanan MPASI menggunakan cara, bahan dan peralatan makan yang bersih/higienis.

4

## BENAR...

MPASI diberikan secara konsisten sesuai sinyal lapar atau kenyang dari anak, frekuensi, tekstur dan metode pemberian makan sehingga anak terdorong untuk mengonsumsi makanan secara aktif dalam jumlah yang cukup.

# Pemberian MPASI Anak Usia 6 Bulan

- Mulai dari usia 6 bulan, anak memerlukan tambahan makanan selain ASI.
- Lanjutkan pemberian ASI secara rutin, karena ASI tetap menjadi bagian terpenting dari makanan bayi.
- Ketika memberikan makanan pendamping air susu ibu perhatikan total energi tambahan yang diperlukan dari MPASI adalah sebanyak 200 kilo kalori per hari.

## Tahap Perkembangan Anak

- Bayi dapat menggenggam suatu benda dan memasukkannya ke dalam mulut.
- Mulai belajar duduk tegap secara mandiri tanpa bantuan.
- Menunjukkan respon membuka mulut ketika sendok didekatkan.
- Bayi dapat memindahkan makanan dari sendok ke mulut.
- Memberikan sinyal lapar dengan cara mencoba meraih makanan.

## Frekuensi

Berikan makanan pendamping ASI 2 kali sehari pada bayi berusia 6 bulan.

## Jumlah

Berikan 2-3 sendok makanan pendamping ASI dalam sekali makan sebagai awalan.

## Tekstur

Mulai MPASI dengan makanan yang dihaluskan sehingga menjadi bubur kental (*puree*).

## Aktif / Responsif

- Bayi masih dalam tahap adaptasi dengan Makanan Pendamping ASI, sehingga ibu harus sabar dan memberi dorongan kepada bayi untuk makan.
- Jangan memaksa bayi untuk menghabiskan makanan.

# Pemberian MPASI Anak Usia 6 - 9 Bulan

- Terus berikan ASI sesuai permintaan anak, karena ASI memenuhi lebih dari separuh kebutuhan energi anak berusia 6-9 bulan.
- Pemberian ASI secara rutin akan membantu menjaga kesehatan dan kekuatan anak berusia 6-9 bulan.
- Ketika memberikan makanan pendamping air susu ibu perhatikan total energi tambahan yang perlukan dari MPASI adalah sebanyak 200 kilo kalori per hari.

## Tahap Perkembangan Anak

- Bayi dapat memindahkan makanan dari satu sisi mulut ke sisi lainnya.
- Gigi depan bayi mulai tumbuh.
- Bayi dapat menelan makanan yang bertekstur lebih kental.
- Dapat menggunakan ibu jari dan telunjuk.
- Dapat duduk sendiri tanpa bantuan.
- Menunjukkan jari ke arah makanan dan mencoba meraih makanan untuk menunjukkan rasa lapar.

## Frekuensi

Berikan 2 hingga 3 kali makan, dan 1 sampai 2 kali selingan tiap harinya.

## Jumlah

Tingkatkan jumlah MPASI secara perlahan menjadi setengah mangkuk berukuran 250ml.

## Tekstur

Berikan MPASI dengan tekstur bubur kental (*puree*) atau makanan yang dilumatkan hingga halus (*mashed*).

## Aktif / Responsif

- Ibu hendaknya bersabar dan selalu memberikan dorongan agar bayi mau makan.
- Jangan memaksa bayi untuk makan.
- Gunakan mangkuk tersendiri berukuran 250ml untuk memastikan jumlah asupan bayi.

# Pemberian MPASI Anak Usia 9 - 12 Bulan

- Terus berikan ASI sesuai permintaan anak, karena ASI memenuhi separuh kebutuhan energi anak berusia 9-12 bulan.
- Pemberian ASI secara rutin akan membantu menjaga kesehatan dan kekuatan anak berusia 9-12 bulan.
- Ketika memberikan makanan pendamping air susu ibu perhatikan total energi tambahan yang perlukan dari MPASI adalah sebanyak 300 kilo kalori per hari.

## Tahap Perkembangan Anak

- Bayi dapat merapatkan bibir ketika disuapi untuk membersihkan makanan yang ada di sendok.
- Bayi dapat menggigit makann dengan tekstur lebih keras, seiring dengan tumbuhnya gigi.
- Mulai dapat mengatakan sesuatu dalam konteks yang spesifik, bisa jadi menyebutkan beberapa nama makanan yang diketahuinya.
- Menggumamkan lapar dan beberapa nama makanan yang diketahuinya untuk menunjukkan rasa lapar.

## Frekuensi

Berikan 3-4 kali makan dan 1 sampai 2 kali selingan tiap harinya.

## Jumlah

Berikan makanan pendamping ASI sebanyak setengah mangkuk berukuran 250ml.

## Tekstur

Berikan makanan yang dicincang halus (*minched*), dicincang kasar (*chopped*), atau makanan yang dapat dipegang oleh anak (*finger foods*).

## Aktif / Responsif

- Ibu hendaknya bersabar dan selalu memberikan dorongan agar bayi mau makan.
- Jangan memaksa bayi untuk makan.
- Gunakan mangkuk tersendiri berukuran 250ml untuk memastikan jumlah asupan bayi.

# Pemberian MPASI Anak Usia 12 -24 Bulan

- Terus berikan ASI sesuai permintaan anak, karena ASI memberikan sepertiga kebutuhan energi anak berusia 12-24 bulan.
- Ketika memberikan makanan pendamping air susu ibu, perhatikan banyaknya energi tambahan yang diperoleh dari MPASI adalah sebanyak 550 kilo per hari.

## Tahap Perkembangan Anak

- Dapat beradaptasi dengan segala macam bentukmakanan, namun belum dapat mengunyah secara sempurna.
- Mulai beradaptasi dengan segala menu makanan yang diberikan, termasuk makanan keluarga.
- Dapat mengenali makanan dari bentuk rasa, dan aromanya.
- Dapat mengucapkan nama-nama dan memberikan sinyal lapar dengan cara tersebut.
- Mulai bisa makan menggunakan sendok secara mandiri.



## Frekuensi

Berikan 3 hingga 4 kali makan dan 1 sampai 2 kali selingan tiap harinya.

## Jumlah

Tingkatkan jumlah MPASI secara perlahan menjadi tiga perempat mangkuk berukuran 250ml sekali makan.

## Tekstur

Berikan makanan keluarga yang dihaluskan atau dicincang seperlunya.

## Aktif / Responsif

- Ibu hendaknya bersabar dan selalu memberikan dorongan agar bayi mau makan.
- Jangan memaksa bayi untuk makan.
- Gunakan mangkuk tersendiri berukuran 250ml untuk memastikan jumlah asupan bayi.

# HAL YANG PERLU DIKETAHUI BILA ANAK KURANG DARI 24 BULAN TIDAK DIBERI ASI

Frekuensi: tambahkan 1-2 kali makan ekstra, 1 sampai 2 kali makanan selingan biasa diberikan.

Jumlah dan tekstur sama dengan di atas menurut dengan kelompok usia. Untuk variasi makanan penambahan 1 sampai 2 gelas susu per hari + 2-3 kali cairan tambahan terutama di daerah udara panas.





## **Apa Yang Perlu Ibu Ketahui setelah balita berusia 6 bulan:**

- Untuk 6 bulan pertama, berikan bayi anda ASI Eksklusif (tidak memberikan makanan, atau minuman lain, bahkan air putih).
- Ketika bayi anda telah berusia 6 bulan, terus susui sesering mungkin semau bayi, siang maupun malam.
- ASI tetap merupakan makanan paling penting sampai bayi berusia 2 tahun.
- Waktu pemberian makan bayi usia 6-12 bulan, selalu berikan ASI terlebih dahulu sebelum memberikan makanan lain.
- Setelah berusia 6 bulan, anak-anak harus mendapatkan kapsul vitamin A dua kali setahun. Berkonsultasilah dengan petugas kesehatan.
- Berikan satu bungkus tabur gizi pada makanan siap saji untuk satu kali waktu makan. Tabur gizi diberikan kepada balita usia 6-12 bulan dua hari sekali.
- Jangan mencampurkan bubuk tabur gizi pada makanan panas (zat besi pada tabur gizi tersebut dapat pecah) dan jangan mencampurkan bubuk tabur gizi pada makanan berkuah (tabur gizi tidak larut dalam air).

## PRINSIP DALAM MENYIAPKAN & MENYIMPAN MPASI dengan AMAN & HIGIENIS

- 1 Cuci tangan ibu dan bayi sebelum makan. Selalu cuci tangan ibu dengan sabun sebelum menyiapkan makanan dan setelah ke toilet.
- 2 Selalu pisahkan antara bahan makanan yang mentah dan yang sudah dimasak.
- 3 Masak makanan sampai matang.
- 4 Simpan makanan yang akan diberikan di tempat yang bersih dan aman.
- 5 Bakteri penyebab kontaminasi dapat tumbuh di makanan seperti daging, ikan, telur, susu, kedelai, juga nasi, pasta, sayur-sayuran. Makanan tersebut disimpan dalam lemari pendingin suhu kurang dari 5 °C.
- 6 Gunakan air bersih dalam memasak.
- 7 Gunakan selalu bahan makanan yang segar.
- 8 Berikan makan bayi dengan sendok dan piring yang bersih.
- 9 Jaga hewan peliharaan agar tetap berada di luar rumah.
- 10 Hidangkan makanan segera setelah disiapkan.
- 11 Panaskan makanan segera setelah disimpan di luar selama lebih dari satu jam.



## Hal-Hal Yang Harus Diperhatikan Dalam Pemberian MPASI

- MPASI Kaya energi, protein dan mikronutrein (khususnya zat besi, seng, kalsium vitamin A, vitamin C dan folat).
- Protein hewani dan nabati diberi sejak usia 6 bulan.
- Telur daging, dan ikan diberi daam keadaan benar-benar matang.
- Pemberian jus buah tidak disarankan untuk anak berusia dibawah 1 tahun.
- Madu diberikan setelah anak berusia 1 tahun.
- Pastikan kebersihan tangan anak sebelum memulai makan.
- Hindari pemberian makanan dengan kadar lemak tinggi, pemanis, dan penyedap rasa tambahan.
- Pisahkan talenan yang digunakan untuk memotong bahan mentah dan bahan matang.
- Perhatikan kebersihan tangan dan peralatan dalam mempersiapkan MPASI.
- Minyak mentega atau santan dapat digunakan sebagai penambah kalori.
- Penambahan bumbu seperti bawang merah, bawang putih, Gula dan garam secukupnya untuk memperkaya rasa.

# 4

## BINTANG YANG PERLU ADA DALAM PEMBUATAN MPASI



Bintang pertama adalah makanan hewani, seperti daging, ayam, hati, dan telur. Semua makanan mengandung zat besi tinggi. Selain itu ada ikan dan susu (jika bayi tidak mendapat ASI). Kita dapat mencincang atau mengiris kecil makanan.



Bintang kedua, kacang-kacangan seperti kacang polong, buncis, dan biji-bijian lainnya.



Bintang ketiga, buah-buahan atau sayuran. Terutama buah yang kaya vitamin A, seperti pepaya, mangga, markisa, jeruk, dan sayuran yang juga kaya vitamin A seperti sayuran hijau, wortel, labu, dan ubi jalar kuning.



Bintang keempat adalah makanan pokok tidak hanya padi atau beras, tapi juga umbi umbian, jagung, dan lain-lainnya yang mengandung karbohidrat.

# BAHAN MAKANAN & KANDUNGAN GIZI

## Kandungan

Karbohidrat

Protein

Lemak

Zat Besi

Zink/Seng

## Bahan Makanan

Beras, Umbi-Umbian, dan Sereal.

Daging Ayam, Daging Sapi, Hati Ayam, Daging Ikan, Telur, Tahu dan Tempe.

Kuning Telur, Daging Ayam, Daging Sapi, Keju dan Produk Turunan Susu Sapi lainnya yang Mengandung Lemak dan Minyak.

Daging Merah (Hati Sapi, Hati Ayam), Ayam, Ikan, dan Kalkun, Sereal Terfortifikasi, Bayam, Telur, dan Kacang - Kacangan.

Daging Ayam, Daging Sapi, Ikan, Hati Ayam, Kerang, dan Kuning Telur.



# BAHAN MAKANAN & KANDUNGAN GIZI

## Kandungan

**Kalsium**

**Vitamin A**

**Vitamin C**

**Asam Folat**

## Bahan Makanan

Keju, atau Yogurt, dan Ikan-Ikanan seperti Salmon, dan Sarden.

Sayuran Berdaun Hijau seperti Bayam, Wortel, Labu, dan Buah-Buahan yang Berwarna Orange seperti Mangga, atau Pepaya. Sumber Vitamin A dari Hewan diperoleh dari Hati Ayam, Telur, Susu, dan produknya seperti Keju atau Yogurt.

Buah-Buahan seperti Jeruk, Jambu, Mangga, Melon, dan Pisang. Sayuran Berdaun Hijau seperti Bayam dan Brokoli.

ASI, Sayuran Berdaun Hijau seperti Bayam dan Kangkung, Jeruk, Kuning Telur, dan Hati Ayam atau Hati Sapi.

## Jenis-Jenis Minuman untuk Anak usia 6 - 12 Bulan

### Jenis Minuman

### Keterangan untuk anak usia 6 - 12 Bulan

#### ASI

Anak berusia 6 bulan, terus disusui sesering mungkin semau bayi, siang maupun malam. ASI tetap merupakan makanan paling penting sampai bayi berusia 2 tahun.

#### Minuman Kopi

Tidak boleh minum kopi karena dapat menurunkan zat besi pada anak.

#### Minuman Teh

Tidak boleh minum teh, karena dapat menurunkan penyerapan zat besi dan kalsium dalam usus.

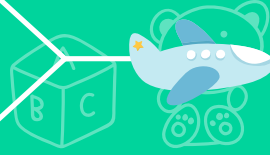
#### Jus Buah

Jus buah tidak direkomendasikan dikonsumsi untuk bayi 6-12 bulan.

#### Air Putih

Bayi masih disusui eksklusif tidak membutuhkan air putih untuk nutrisinya, namun setelah memulai MPASI bayi bisa jadi membutuhkan tambahan cairan.

## Jenis-Jenis Minuman untuk Anak usia 1 - 2 Tahun



### Jenis Minuman

### Keterangan untuk anak usia 1 - 2 Tahun

ASI

Dapat dilanjutkan selama ibu dan anak masih menginginkannya. Pemberian dilakukan setelah makan.

Susu sapi (segar/bubuk/UHT)

Berikan susu dengan kandungan *full-fat*.

Susu kedelai/soya(segar/UHT)

Boleh diberikan pada anak yang tidak memiliki alergi susu sapi, tetapi konsultasikan dahulu pemberian minuman ini kepada dokter.

Air Putih

Dorong anak untuk minum air putih secara rutin. Berikan diantara waktu makan atau setelah makan.

Jus Buah

Tidak terlalu penting jika mau memberikan jus murni, encerkan dengan air dengan air agar tak terlalu manis. Batasi pemberiannya tidak lebih dari 120-180 cc/hari.

Sari buah, *infused water*, minuman elektrolit, *soft drink*, teh dan kopi

Jangan diberikan pada batita.

## PERBANDINGAN MPASI PABRIK DENGAN MPASI BUATAN SENDIRI

### MPASI Buatan Pabrik

Hemat waktu, sudah difortifikasi dengan zat besi, seng, yodium dan vitamin D untuk memastikan kebutuhan nutrisi bayi tercukupi.

### MPASI Buatan Sendiri

Lebih murah, lebih kaya akan rasa, tekstur, dan aroma.



## Contoh Jadwal Makan

| Jam   | 6-8 bulan       | 8-10 bulan              | 10-12 bulan                 | 10-12 bulan           |
|-------|-----------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 06.00 | ASI             | ASI                     | ASI                         | ASI / Susu            |
| 08.00 | Bubur Susu      | Bubur Susu              | Nasi Tim Utuh               | Nasi Keluarga Lengkap |
| 10.00 | Buah            | Buah                    | Buah Biskuit/<br>Bubur Susu | Buah-Biskuit          |
| 12.00 | ASI             | Nasi Tim Saring         | Nasi Buah -<br>Tim Utuh     | Nasi Keluarga Lengkap |
| 14.00 | ASI             | ASI                     | ASI                         | ASI / Susu            |
| 16.00 | Buah            | Biskuit                 | Buah-Biskuit/<br>Bubur Susu | Buah-Biskuit          |
| 18.00 | Nasi Tim Saring | Nasi Tim Saring / Kasar | Nasi Tim Utuh               | Nasi Keluarga Lengkap |
| 20.00 | ASI             | ASI                     | ASI                         | ASI / Susu            |

## TIPS KETIKA ANAK SULIT MAKAN

- Memperkenalkan makanan 10-15 kali sebelum memutuskan si anak tidak menyukainya.
- Memberikan makanan dalam porsi kecil.
- Tidak memaksa atau menghukum anak.
- Memberikan contoh makan yang menyenangkan. Jika melihat orang lain melahap makanan serupa, dia akan lebih tertarik mencobanya.
- Selalu menyajikan menu makan yang bervariasi.
- Memastikan bahwa orang tua atau keluarga di rumah pun makan makanan yang seimbang. Jika sang ayah malas makan sayur, anak pun akan meniru.
- Menghindari pemberian jus buah atau susu berlebihan.
- Beri makan bayi dengan sabar.
- Perhatikan tanda lapar dan kenyang bayi.
- Hindari distraksi atau gangguan pengalih perhatian dari proses makan seperti TV, handphone, bermain-main dan jalan-jalan.

# INTERAKSI PEMBERIAN MAKAN MENURUT WHO

Salah satu rekomendasi WHO adalah memperhatikan interaksi saat pemberian makan. Seperti apakah itu?

- ★ Ada tawa dan senyum dalam kegiatan makan.
- ★ Orang tua atau ibu mencontoh aktivitas makan, seperti makan bersama.
- ★ Selalu menjaga perhatian anak.
- ★ Berbicara dengan anak saat memberi makan.
- ★ Posisi anak nyaman, seperti sambil digendong, duduk atau berdiri.
- ★ Mengajarkan anak untuk makan sendiri dengan dorongan dan bantuan agar dapat dipastikan makanan yang disiapkan habis.



## PUREE KENTANG WORTEL

Contoh Hidangan 6-8 Bulan

### Bahan :

- Kentang : 50 g
- Wortel : 25 g
- ASI : 60 sdm

### Cara Penyajian :

- Cuci kentang dan wortel. Lalu kupas, potong kotak, dan rebus hingga empuk.
- Blender kentang, wortel, dan ASI hingga lembut. Angkat dan tuangkan ke dalam mangkuk.
- Hidangkan segera.

### Kandungan :

Energi : 62 kkal

Lemak: 1.25 g

Protein: 2.1 g

Karbohidrat : 13.5 g



## PUREE LABU AYAM BAYAM

Contoh Hidangan 6-8 Bulan



### Bahan :

- Labu kuning : 50 g
- Daging ayam : 50 g
- Bayam : 25 g
- ASI Perah : 50 cc

### Cara Penyajian :

- Rebus labu kuning dan daging ayam yang sudah dibersihkan sampai matang.
- Tambahkan bayam, rebus sampai lunak.
- Tiriskan ayam, labu, dan bayam.
- Haluskan dan tambahkan ASI perah.
- Sajikan.

### Kandungan :

Energi : 130 kkal

Lemak: 5.8 g

Seng : 1.4 mg

Protein: 11.7 g

Zat besi : 1.8 mg

## BUBUR HATI AYAM

Contoh Hidangan 6-8 Bulan



### Bahan :

- Beras : 30 g
- Hati Ayam : 30 g
- ASI Perah : 50 cc
- Minyak zaitun : 1 sdm
- Daun bawang iris secukupnya

### Cara Penyajian :

- Masaklah beras hingga menjadi bubur, angkat dan saring hingga halus. Sisihkan.
- Tumis hati ayam dengan minyak zaitun bersama daun bawang sampai masak. Saring dengan penyaring kawat, sisihkan.
- Campur rata bubur, hati ayam, dengan ASI Perah, sajikan.

### Kandungan :

Energi : 238 kkal

Lemak: 17.5 g

Seng : 1.3 mg

Protein: 8.5 g

Zat Besi : 3.8 g

## BUBUR NASI SARING TOMAT

Contoh Hidangan 6-8 Bulan



### Bahan :

- Nasi putih : 100 g
- Tomat Merah : 50 g
- Wortel : 25 g
- Kaldu ayam : 250 ml

### Cara Penyajian :

- Cuci bersih tomat, buang bijinya, dan potong-potong, kupas wortel, cuci bersih dan potong-potong.
- Masukkan semua bahan ke dalam blender dan proses hingga lembut.
- Masak bubur tersebut hingga masak dan mengental dengan menggunakan panci. Angkat dan sajikan.

### Kandungan :

Energi : 150.4 kkal

Lemak: 3.5 g

Protein: 12.2 g

Karbohidrat : 13.5 mg

## NASI TIM CAMPUR

Contoh Hidangan 9-11 Bulan

### Bahan :

- Beras merah : 20 g
- Air : 600 cc
- Daging ayam giling : 25 g
- Hati ayam : 15 g
- Wortel iris : 15 g
- Brokoli iris menurut kuntumnya : 25 g
- Bawang putih cincang : 1/2 sdt
- Daun bawang iris : 1 sdt

### Cara Penyajian :

- Masak beras merah dengan air hingga lunak.
- Masukkan ayam, hati ayam, wortel, dan brokoli sampai matang.
- Lalu pindahkan ke dalam panci tim, masukkan daun bawang iris.
- Masak hingga matang. Saring dan sajikan.

### Kandungan :

Energi : 142 kkal

Lemak: 3 g

Seng : 1.5 mg

Protein: 10.2 g

Zat Besi : 3 g

## NASI TIM BERAS MERAH

Contoh Hidangan 6-8 Bulan



### Bahan :

- Beras merah : 20 g
- Air : 600 cc
- Daging sapi cincang : 25 g
- Brokoli, iris menurut kuntumnya : 40 g
- Bawang putih cincang : 1/2 sdt
- Daun bawang iris : 1 sdt

### Cara Penyajian :

- Masak beras merah dan air hingga lunak.
- Tambahkan daging sapi cincang, brokoli daun bawang, dan bawang putih, masak hingga semua bahan matang dan air terserap.
- Masukkan campuran nasi, sayur, dan daging ke dalam panci tim, masak selama 30 menit atau hingga tekstur beras benar-benar lunak.
- Saring dan sajikan.

### Kandungan :

Energi : 169 kkal

Lemak: 7.4 g

Seng : 1.6 mg

Protein: 7.6 g

Zat Besi : 1.2 g

## DAFTAR PUSTAKA

- Hanindita, Meta. MOMMYCLOPEDIA Tanya Jawab Tentang Nutrisi di 1000 Hari Pertama Kehidupan Anak. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2018
- Irsal, D. A to Z ASI dan Menyusui. Jakarta: Pustaka Bunda, 2018
- Kementerian Kesehatan Indonesia. Panduan Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia. 2014
- Utami, Fasty Arum Best of The Best MPASI Gizi Tepat. Oxygen Media Ilmu. 2018
- Surdayanto, MPASI super lengkap. Penebar Plus Jakarta :2017.
- Yuliarti, Klara . Apa Yang Perlu Ibu Ketahui Tentang MPASI. IDAI .Sagung Seto. 2017
- Buku Ringkasan Stunting. 100 Kabupaten/Kota Prioritas untuk Intervensi Anak Kerdil (Stunting) . Sekertariat Wakil Presiden Republik Indonesia.TNP2K(Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan). 2017.  
[http://www.tnp2k.go.id/images/uploads/downloads/Binder\\_Volume1.pdf](http://www.tnp2k.go.id/images/uploads/downloads/Binder_Volume1.pdf) diakses pada tanggal ( 21 September 2018)
- IDAI. 2018. Booklet Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) <http://www.idai.or.id/> diakses pada tanggal (08 April 2019)

## DAFTAR PUSTAKA

<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4284274/kemenkes-luncurkan-riskesdas-2018-angka-stunting-turun>  
diakses pada tanggal (27 Maret 2019)

[http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf)  
diakses pada tanggal (08 April 2019)

<http://ibudanmama.com/rahasia-dapur/resep-mpasi/3-resep-mpasi-rumahan-berbahan-dasar-wortel/>  
diakses pada tanggal (10 Mei 2019)

<https://cookpad.com/id/resep/2402297-bubur-tim-brokoli-hati-ayam-mpasi>  
<https://id.pinterest.com/pin/519813981962174886/>  
diakses pada tanggal (10 Mei 2019)

<https://agromedia.net/serba-serbi-mpasi-bayi/>  
diakses pada tanggal (10 Mei 2019)

[https://www.google.com/search?q=nasi+tim+campur&safe=strict&client=firefox-bd&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjg5bcv5DiAhVW63MBHXEcBGIQ\\_AUIDigB#imgrc=NKdvuyx572WZAM: BAYI7.COM](https://www.google.com/search?q=nasi+tim+campur&safe=strict&client=firefox-bd&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjg5bcv5DiAhVW63MBHXEcBGIQ_AUIDigB#imgrc=NKdvuyx572WZAM: BAYI7.COM)  
diakses pada tanggal (10 Mei 2019)

<https://resepmpasi.com/2017/08/02/resep-mpasi-bayi-pure-bayam-labu-kuning-yang-enak-sehat-dan-bergizi/>  
diakses pada tanggal (10 Mei 2019)

<https://www.solusisehatku.com/resep-tim-beras-merah-untuk-bayi-9-bulan-keatas>  
diakses pada tanggal (10 Mei 2019)



Penulis

**Lulu Muhimatul Ifadah**

[luluifadah25@gmail.com](mailto:luluifadah25@gmail.com)

**Yuliasti Eka Purnamaningrum**

[yuliasti.eka.purnamaningrum@gmail.com](mailto:yuliasti.eka.purnamaningrum@gmail.com)

**Wafi Nur Muslihatun**

[wafinuranwar@gmail.com](mailto:wafinuranwar@gmail.com)

**Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta**





Design by

**Ahmad Arif Afifudin**




@arifafudin\_  
@biyoung2903



[www.ahmadarif2803.wixsite.com/website](http://www.ahmadarif2803.wixsite.com/website)





# Booklet

# **STOP STUNTING**

## dengan MPASI



Diterbitkan oleh:  
POLTEK USAHA MANDIRI  
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden Gamping  
Sleman D.I Yogyakarta  
Telp./Fax (0274) 617601

ISBN 978-623-93950-7-0

